

現代人的疲累是持續的，也是結構性的疲累。因為這個世代要求人要不斷增長，才得以維持生活。經濟增長了，薪水才會漲，才能應付兒童、青少年和長者愈來愈多的需要，才能解決退休的生活需要，才能……就好像一個人踏單車，他必須不斷的向前踏，否則就會跌倒。由此，生活就充斥着計畫、事工和焦慮。配合「持續增長」的渴求，某些思想應運而生——活出自己，珍惜自己，依隨自己的心（自我實現）；信任自己，相信就能成功（正向心理學）；人像上帝，叫事情發生，人如同上帝，以信心宣告就必得着，一切皆「可能」（成功神學）。

廿一世紀的社會和思想結構使人在各個方面持續地疲累，導致精疲力竭，最後變成倦怠。

晚近學者琢磨這些現象，擬出「社會超速理論」（social acceleration theory），說明當代人所



我根本不知道 自己想要甚麼

有一種沒精打采，看似無所事事、懶散，其實是疲憊（lethargy）。他們提不起勁去做事，是因為他們沒有願意起勁去做的事。

沒有目標，缺少興趣，並不見得會輕鬆，反而會有壓力。一來他們心底是想有目標讓他們提起勁，二來顧慮周遭人的眼光和要求，他們不得不設法應付。由於提不起勁做事，事情拖延下來，堆積起來，壓力更大，更進一步提不起興趣去做。

人之所以提不起勁，基本是主觀心理使然，但也有些外在環境因素。例如，重重複複做着相似的事，就會令人失去興趣。這不獨是指工廠生產流水線上千篇一律的裝配任務，主婦每天做一模一樣的清潔、執拾、煮飯工夫，牧師、司鐸每

第三章 逆流下的真我追尋

天得誦唸類同的經文，主持同樣的「聖事」，以至莘莘學子由幼稚園開始到大學十多年日復一日的上課、做功課、考試，都屬於這個範疇。主婦、神職人員和學生都會因此失卻興趣，感到疲憊，再提不起勁做那些工作。不過，主婦、神職人員之能夠做下去，則跟他們的「使命」——愛、意義有關。

所以，解決這種「疲憊」最好的方法，就是找到能振奮興趣的「動機」。可是「動機」並非單純是否有「目標」而已，另外還包括驅策行動的「激勵」和持之以恆的「堅韌」。要提高動機，解決這種疲憊，便需要從激勵、堅韌和目標三方面入手。

激勵：首先我們要接受，人不會常常都充滿激情去做事，有時根本不感興趣，有時是熱情轉淡，甚或是迷失。激情時高時低是正常的事。根據佛洛姆的說法，激情是需要維護和經營的。假





懂得也要懂得

如你正處於低潮，保持輕度關注會是合適的。例如你喜歡閱讀，但跟所有喜歡閱讀的人一樣，總會遇上閱讀低潮(reading slump)，那時或許你改變習慣，翻看別的體裁的書籍，觀看讀後感影片之類的東西都有幫助，能扶助你重拾閱讀的激情。而如果你感到迷失、抓不到目標，不妨嘗試撰寫日記(或者每天默想)，問問自己：定那些目標的初心是甚麼？追求達成那些目標的理由是甚麼？達成之後對你(或你在意的人)會有甚麼不同？這對於重燃激情亦有幫忙。

堅韌：有時人會感到再挺不下去，支持不住了，連剛剛滿有衝勁定下的任務清單都提不起勁去做，同時很想逃避，無心地滑手機、飲酒、煲劇等等。保全堅韌比較有效的門徑在於承擔責任，告訴你自己：「我不是很強，不能飛天遁地，只是敢於擔當而已。」承擔責任最好由小開始，一步一步加大，便能向前。另一有效方法是盡

第三章 逆流下的真我追尋

力減少逃避，刪走最令你分心的手機應用程式等等。堅韌這特質，便會愈練愈強。

最後，目標：清楚看得見自己的目標談何容易！即使有方向也未必看得清楚走向目標的路徑。有時是走一步退兩步，有時是走向東然後發現該走向西。如果你知道大概的方向但不清楚目標，可考慮找個舒適自在的地方（如咖啡店），帶上你的日記簿，與自己約會，細細聆聽自己，寫下這些問題的思緒：方向在哪裏？目標是甚麼？達成目標的一年、三年、五年的小目標是甚麼？然後再問：達成一年、三年、五年的小目標的每月目標又是甚麼？當然，這樣做的確很細碎又花時間（可能需要喝好多次咖啡），才有個像樣的答案。不過，每一次與自己這樣約會都會增進踏實感。如果還是摸不着方向的話，不妨去一次靜修，遠離人羣，親近自己、上主，細聽你自己和祂的期望，也許會找到答案。



我已刼到不想見人

要發展事業，就要好好經營人脈：用心出席各式聚會、牢記贈送節慶禮物和盡力使人記得你。當然，社交也會「過勞」。過度社交，膩了滯了，便會吃不消，當事人不但會逃避「見人」，就連手機都「不讀不回」，處於類似倦怠（burnout）狀態，感到被榨乾、疲倦、緊張和焦慮。這種社交疲勞（social fatigue）的狀況，一般人一生中總是有機會遇上，也可算是常見的狀況。如果情況持續到六個月或以上的話，就算作罹患精神病學者稱之為「社交焦慮症」（social anxiety disorder）。

也許，我們不太必要翻查精神科的《精神疾病診斷與統計手冊》，找出「社交焦慮症」的診斷標準，才有權說出某人是不是身陷社交疲勞之

第四章 放飛自我的消極日常

中。簡單來說，只要當事人主觀感到受不了社交、被社交榨乾，大抵已可算是社交疲勞。社交疲勞的癥狀不止於消極的對社交吃不消、焦慮和抑鬱，還包括心煩氣躁、遲疑顧望，怕下決定、心緒不寧、說話作事的速度變慢了、失去時間觀念、討厭別人打擾，只想一個人待着。

引致社交疲勞的原因因人而異，不外乎學校和公司愈來愈重視學生和職員的團隊合作能力，又或當事人要求自己竭力經營人際關係，諸如此類。可是，在今天這個數碼化的高速社會，情況更見嚴峻急切：社交媒體成為日常，上司、同事、下屬、親友、顧客、商業伙伴、競爭對手三不五時便發文，迫得費神，點讚還算容易，理解後留言便傷腦筋。人家給你留言、點讚，你也不好意思不回答。他們給你的生日、節慶祝賀，又要一一回答或點謝。今時今日，在這個高度連結的社會，人際界限日益模糊。





懂得動也要懂得靜

對應的方法，可以考慮這幾點：

- 一、找出「致倦源」：每個人的狀況都不同，檢視自己，找出引發你逃避社交的源頭在哪裏，評估它會造成甚麼影響，影響又有多大。
- 二、確定自己的節奏：決定哪些事情是你要親自參與和回覆的，哪些由別人處理也無妨。根據自己的優次劃定界線。
- 三、制定「獨處 / 社交均衡」的生活時間表：生活自主，掌控自己的社交生活。幾時出外應酬，應該花多少時間在網上社交，皆因應自己的優次決定。這樣，便不再容易陷入社交疲勞了。

當然，情況嚴重的話，記得不要害怕尋求專業人士的幫助。